

給食だより



♡チャーハン、カレー、シチューの日は
スプーンを忘れないようにしましょう。

(★が印です)

おかずもありますので、箸も忘れずをお願いします。

♡(※)の日はご飯いりません。

♡月～金は給食に牛乳が提供されます。

	月	火	水	木	金	土
給食	 <p>7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。</p>				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉しょうがやき ホタテ風味フライ キャベツときゅうりの塩昆布和え 果物 みそ汁 	<p>2 午前 牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> コーンフライ 炒り豆腐 マカロニサラダ ふりかけ 果物 みそ汁
おやつ					手作りウィンナーパイ	ミニパンケーキ
給食	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のブロックリーのマーボー炒め 揚げシュウマイ 春雨サラダ 果物 スープ 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> かわいいパン粉焼き ズッキーニと豚肉炒め物 ごぼうサラダ 果物 みそ汁 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ じゃがいもカレーソテー キャベツツナ和え 果物 みそ汁 	<p>7 七夕会</p> <ul style="list-style-type: none"> 七夕そうめん(※) 星ポテト おくらなめたけ和え 七夕ゼリー 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> タラフライタルソース 大根そぼろ煮 ほうれん草とんぶり和え 果物 みそ汁 	<p>9 午前 牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> メンチカツ きざみ昆布炒り煮 野菜スティック トマト 果物 みそ汁
おやつ	チーズ蒸しパン	バナナ	ミニワッフル	フルーツヨーグルト	ピザトースト	ミニメロンパン
給食	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃコロッケ なすと豚肉みそ炒め コールスローサラダ 果物 ワンタンスープ 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのつけ焼き 肉じゃが もやしナムル 果物 おくらすまし汁 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> チャーハン(※・★) 肉団子 グリーンサラダ 果物 スープ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉はちみつ味噌焼き 豆腐中華煮 きゅうり酢の物 果物 すまし汁 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん(※) なすのはさみ揚げ ほうれん草海苔和え 果物 	<p>16 午前 牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> すき焼き風煮 フライドポテト きゅうりナムル 果物 みそ汁
おやつ	スティックパン	プリンアラモード	冷凍洋なし	バナナポート	トマトチーズトースト	カスタード蒸しパン
給食	<p>18 海の日</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー(★) イカリングフライ 春雨と海草のサラダ 果物 福神漬 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> サンドイッチクッキング(※) ウィンナーのシチュー(★) チキンナゲット ゆでスナックエンドウ 果物 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> あじフライ 鶏肉とパプリカの炒め物 おくらおかか和え 果物 みそ汁 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華(※) 蒸し餃子 アスパラごま和え 果物 	<p>23 午前 牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ささみフライ 人参と卵の炒め物 キャベツなめたけ和え 果物 みそ汁
おやつ		メロン	いちごクレープ	バニラアイス	わかめご飯おにぎり	ゼリー
給食	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼き肉風炒め さつまいも甘煮 スパゲッティオーロラサラダ 果物 みそ汁 	<p>26 誕生会</p> <p>(誕生会おやつ)</p> <ul style="list-style-type: none"> かれーうどん(※) ちくわ磯部揚げ マリネサラダ 果物 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> おろしハンバーグ 筑前煮 ポテトサラダ 果物 みそ汁 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭トママヨ焼き マーボーなす きゃべつごま和え 果物 すまし汁 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉コーンフレーク焼き 大根金平 野菜なげねば和え 果物 みそ汁 	<p>30 夏祭り</p> 
おやつ	手作りばななドーナツ	ハウスみかん	アイスシュー	コンソメフライドポテト	豆乳かりんとう スポロン	

体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・スイカなどの夏野菜には、水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また、利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。

夏野菜で
体を涼しく保ちましょう。

～簡単レシピ～
スパゲッティオーロラサラダ

◆作り方
①スパゲッティをゆで、水でさっと洗う。
②卵をゆで卵にし、1cm角に切る。
③きゅうりを1cm角に切り、塩もみをし水分を切る。トマトも1cm角に切り、水分を切る。
④①、②、③をボールに合わせ、マヨネーズ、ケチャップ、塩・こしょうで味を調える。

◆材料(4人分)
・スパゲッティ 100g
・きゅうり 1本
・トマト 1個
・卵 1個
・マヨネーズ 35g
・ケチャップ 35g
・塩、こしょう 少々

夏野菜の代表ともいえる、きゅうりとトマトを使ったサラダです。出来上がり後、冷蔵庫で冷やすと一層おいしくなります。